

## **HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO**

Wydia Khristianty Putriny Syamssoedin  
Hendro Bidjuni  
Ferdinand Wowiling

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sam Ratulangi Manado  
Email: [wydiasyamssoedin@gmail.com](mailto:wydiasyamssoedin@gmail.com)

**Abstract** : Social media is a group of application based on internet that developed on basic ideology and technology Web 2.0 and possibility to create and exchange “*user-generated content*”. Insomnia is a disturbance of quality and quantity of sleep and function obstructed. The purpose of this research is to knowing the correlation between social media duration usege and incident of insomnia on Adolescence in 9 Senior High School Manado. This research based on analytic survey with cross sectional methode. The sample in this research was taken with purposive sampling technique with 62 samples. The instrument of this research are interview paper, questionnaire and observation paper. The Result of this research using analysis statistic of Pearson Chy-Square Test with a significant level  $\alpha = 0,05$  or 95%. The result of statistic test have gained  $p$  value =  $0,000 < \alpha = 0,05$ . The conclusion of this research, there is a correlation between social media duration usege and incident of insomnia on Adolescence in 9 Senior High School Manado. The Suggestion is to reduce used duration of social media and be able to manage sleeping time.

**Keyword** : Social Media, Duration Usege, Adolescence, Incident of Insomnia.

**Abstrak** : Media Sosial adalah sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran “*user-generated content*”. Insomnia adalah gangguan pada kualitas dan kuantitas tidur yang menghambat fungsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Penelitian ini bersifat survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*, Sampel diambil dengan teknik pengambilan *Purposive Sampling* yaitu sebanyak 62 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar wawancara, kuesioner, dan lembar observasi. Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik *Pearson Chi Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Saran mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mampu untuk memenejemen waktu tidur .

**Kata Kunci** : Media sosial, Durasi Penggunaan, Remaja, Kejadian Insomnia

## PENDAHULUAN

Di era perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, masyarakat tidak dapat di pisahkan dari penggunaan internet. Seiring sejalan dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di masyarakat. Perkembangan internet dan media sosial yang begitu pesat ini, membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat diseluruh belahan dunia, tidak terkecuali para remaja.

Menurut Maentiningsih (2008) Remaja memiliki kebutuhan-kebutuhan diantaranya adalah kebutuhan akan kasih sayang atau *secure attachment* dan kebutuhan berprestasi. Dimensi karakteristik *secure attachment* dapat berupa sikap hangat dalam berhubungan dengan orang lain, tidak akan menjauhi orang lain, sangat dekat dengan orang yang disayangi, lebih empati, sangat percaya pada orang yang disayangi, dan lebih nyaman bersama dengan orang yang disayangi. Tidak heran jika banyak remaja yang aktif di berbagai media sosial yang sebagian besar bertujuan untuk tetap bisa menjalin komunikasi dan keakraban dengan orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan oleh kelompok advokasi Common Sense Media Amerika terhadap lebih dari 1.000 remaja berusia antara 13 sampai 17 tahun. Dua-pertiga responden dari survei tersebut mengaku mereka berkirim pesan setiap hari dimana setengahnya mengatakan mereka mengunjungi situs jejaring sosial setiap hari. Seperempat dari remaja menggunakan setidaknya dua jenis media sosial dalam sehari. Melalui survei tersebut Common Sense Media Amerika juga menemukan bahwa responden remaja merasa media sosial sebagai fasilitas yang bermanfaat bagi mereka. (Hanjani, 2013). Adapun studi yang dilakukan oleh Associated Chamber of

Commerce and Industry of India (ASSOCHAM) tahun 2012, dalam penelitian yang dilakukan pada 2000 remaja di India dengan rentang usia 12-20 tahun terbukti bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa kecanduan penggunaan media sosial telah membuat mereka mengalami insomnia, depresi, dan hubungan personal yang buruk dengan rekan-rekan mereka di dunia nyata. (Firman & Ngasis, 2012).

Di Indonesia sendiri berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementrian Komunikasi dan Informatika yang bekerjasama dengan United Nations International Children's Emergency Fundation (UNICEF) pada tahun 2014 yang berjudul "Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia), hasil survei menemukan fakta, bahwa : Studi ini menemukan bahwa 98% dari remaja yang disurvei tahu tentang internet dan bahwa 79,5% diantaranya adalah pengguna internet, Pencarian informasi yang dilakukan sering didorong oleh tugas-tugas sekolah, sedangkan penggunaan media sosial dan konten hiburan didorong oleh kebutuhan pribadi. (Gatot S., 2014).

Studi selanjutnya yang membuktikan bahwa kejadian insomnia sangat erat kaitannya dengan penggunaan sosial media dan fasilitas didalamnya adalah studi yang dilakukan oleh Yasar (2012) yang berjudul "Hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan semester IV di STIKES Muhammadiyah, Banjarmasin Kalimantan selatan" ; sebagian besar responden yang pernah menggunakan jejaring sosial (96,25%), sebagian besar responden mengalami insomnia (86,25%), dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi pengguna fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Untuk wilayah Sulawesi Utara sendiri, berdasarkan hasil survei antar-provinsi yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa kalangan industri di Sulawesi Utara, secara keseluruhan mengetahui tentang internet, yang sebagian besar pengguna internet merupakan anak muda dengan usia rata-rata 12-29 tahun. (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2012 ). Dari pemaparan survei dan penelitian yang telah dilakukan, jelaslah bahwa media sosial telah memegang peranan penting dalam kehidupan, tidak terkecuali dalam kehidupan remaja masa kini.

Berdasarkan data awal yang diperoleh di SMA Negeri 9 Manado pada siswa kelas XI Matematika dan Ilmu Alam (MIA) yang terdiri dari kelas XI MIA 5 hingga XI MIA 8 di temukan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja yang menjadi siswa di SMA Negeri 9 Manado cukup menarik perhatian. Pengambilan data awal dilakukan pada 10 orang siswa dari jumlah keseluruhan kelas XI MIA sebanyak 160 orang siswa. Fakta di lapangan membuktikan, setiap satu orang siswa minimal mempunyai lebih dari dua aplikasi media sosial di berbagai gadget yang dimiliki, mereka mengaku dapat menghabiskan waktu berjam-jam dan seringkali menggunakan fasilitas media sosial hingga larut malam. Kebiasaan menggunakan media sosial dapat memicu berbagai masalah, salah satunya masalah pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang memiliki berbagai dampak antara lain keterlambatan datang ke sekolah.

Dari hasil wawancara dengan pihak sekolah dalam hal ini Guru Bimbingan Konseling (BK) yang di perkuat dengan pengamatan secara langsung di tempat penelitian diperoleh jumlah data keterlambatan siswa setiap harinya sebanyak 30 siswa. Dari 30 siswa yang terlambat, 10 siswa terlambat dengan alasan terlambat bangun pagi

dikarenakan bergadang untuk menjelajahi internet di berbagai media sosial hingga larut malam dengan persentase 33,3%, 7 orang dengan alasan terjebak kemacetan lalu-lintas dengan persentase 23,3%, 6 orang dengan alasan urusan keluarga dengan persentase 20%, dan 7 orang dengan alasan jarak tempuh yang jauh dari rumah ke sekolah dengan persentase 23,3%. Dari data diatas yang menempati urutan pertama alasan keterlambatan dari 30 siswa yaitu alasan terlambat bangun pagi dikarenakan bergadang untuk menjelajahi internet di berbagai media sosial hingga larut malam. Berdasarkan fenomena-fenomena dan berbagai penelitian terkait yang telah di paparkan diatas, penulis memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan durasi penggunaan sosial media dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Penelitian dilakukukan di SMA Negeri 9 Manado, pada tanggal 28-29 November 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA di SMA Negeri 9 Manado, yang berjumlah 160 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 62 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah responden memiliki akun baik milik pribadi maupun kelompok di berbagai media sosial dan responden yang memberikan persetujuan dalam lembar perestujuan dan bersedia mengikuti proses penelitian.

Penelitian ini menggunakan insrumen berupa lembar wawancara durasi penggunaan sosial media yang dirancang untuk mengukur lamanya responden menggunakan media sosial yaitu :  $\geq 7$  Jam: Sangat lama, 5-6 Jam : Lama, 3-4 Jam : Sedang, 1-2 Jam : Singkat, dan  $< 1$  jam :

Sangat Singkat. Kemudian, untuk mengukur kejadian insomnia digunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*, Suparyanto tahun 2009, yang telah di modifikasi. Kuesioner ini terdiri dari 11 pertanyaan setiap pertanyaan memiliki bobot jawaban yang menggunakan skala *Likert*. Bobot jawaban tersebut adalah sebagai berikut : Bobot Jawaban : 1 = tidak pernah , 2 = kadang-kadang , 3 = sering, 4 = selalu. Dari bobot jawaban ini akan didapatkan interpretasi hasil dari 11 pertanyaan tersebut. Interpretasi hasil yang akan diperoleh adalah sebagai berikut : Skor 1: 11-19 = tidak ada keluhan insomnia, Skor 2: 20-27 = insomnia ringan, Skor 3: 28-36 = insomnia berat, Skor 4: 37-44 = insomnia sangat berat. Cara pengisian kuesioner dilakukan dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Selain kuesioner digunakan pula lembar observasi untuk mengobservasi tanda dan gejala insomnia yang terjadi pada responden.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu, setelah mendapatkan surat rekomendasi pengambilan data awal ke tempat penelitian, selanjutnya peneliti mengidentifikasi fakta yang ada di SMA Negeri 9 Manado melalui studi kasus di lapangan untuk mendapatkan data tentang masalah yang terjadi di tempat penelitian. Setelah mendapatkan fenomena awal yang menjadi masalah di tempat penelitian kemudian peneliti mengidentifikasi masalah sebagai dasar penelitian, kemudian setelah didapatkan masalah sebagai dasar penelitian, peneliti menentukan judul penelitian dan lingkup penelitian berdasarkan data-data yang di peroleh dari studi kasus di lapangan. Selanjutnya peneliti menyusun proposal penelitian, menentukan populasi penelitian, dan subjek penelitian (sampel) memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Setelah usulan proposal penelitian mendapat persetujuan untuk dilanjutkan menjadi sebuah penelitian,

maka peneliti berhak untuk melanjutkan penelitian. Setelah surat izin untuk melakukan penelitian di tetapkan, selanjutnya peneliti dapat melakukan pengambilan data-data yang diperlukan untuk proses penelitian di tempat penelitian. Setelah data-data diperoleh, selanjutnya peneliti harus melakukan analisa data. Setelah proses analisa data selesai akan diperoleh hasil penelitian dari penelitian yang dilakukan. Setelah diperoleh hasil penelitian maka peneliti harus menyusun kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan. Setelah melewati tahap akhir ini, maka penelitian dapat dinyatakan selesai.

Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini diolah secara manual dengan mengelompokkan hasil dari lembar wawancara dan lembar kuesioner yang dibagikan dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan program pengolah statistik. Setelah itu diolah menggunakan sistem komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu *editing*, *coding* dan *entering*.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau mendapatkan gambaran setiap variabel yang akan diukur dan disajikan. Analisa bivariat yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau berkorelasi. Dilakukan uji *Pearson chi-square* dengan derajat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0,05).

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi : Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*), memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1** : Distribusi Frekuensi Menurut Umur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado

Umur	n	%
15 Tahun	30	48,4
16 Tahun	32	51,6
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2014.

**Tabel 2** : Distribusi Frekuensi menurut Jenis Kelamin pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	28	45,2
Perempuan	34	54,8
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2014.

**Tabel 3** : Distribusi Frekuensi Menurut Durasi Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado

Durasi Penggunaan	n	%
Singkat (1-2 Jam)	12	19,4
Sedang (3-4 Jam)	31	50,0
Lama (5-6 Jam)	19	30,6
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2014.

**Tabel 4** : Distribusi Frekuensi Media Sosial yang digunakan Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado

Media Sosial	n	%
Facebook	7	11,29
Twitter	20	32,25
Path	5	8,07
Instagram	4	6,45
Line	6	9,67
Game Online	5	8,07
Blackberry Massanger	15	24,20
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2014.

**Tabel 5** : Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado

Kategori	n	%
Ringan	44	71,0
Berat	18	29,0
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer, 2014.

#### 2. Analisis Bivariat

**Tabel 6** : Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado

Durasi Penggunaan	Kejadian Insomnia				Total		<i>P value</i>
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%	n	%	
	Singkat (1-2 jam)	12	100	0	0	12	
Sedang (3-4jam)	31	100	0	0	31	100	
Lama (5-6 jam)	1	5,3	18	94,7	19	100	
Total	44	71,0	18	29,0	62	100	

Sumber : Data primer, 2014.

### B. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Manado pada 62 siswa yang menjadi responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28-29 November 2014 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Dari 62 sampel yang diteliti di peroleh data jumlah terbanyak responden yang menggunakan media sosial dan mengalami insomnia adalah siswa yang berumur 16 tahun. Remaja pada umur 16 tahun dikategorikan pada tahap remaja akhir (Late Adolescence). Pada tahap ini remaja memasuki masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dalam pengalaman-

pengalaman baru, dan *egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain (Sarwono, 2012). Hal ini sejalan dengan Survei nasional yang digelar *Pew Internet & American Life Project* pada 17 juta remaja berumur 12 sampai dengan 17 tahun di Amerika menyatakan bahwa 94% remaja Amerika melakukan aktivitas *online* di media sosial untuk mencari sumber atau bahan untuk menyelesaikan penelitian sekolah (Qomariyah, 2009). Menurut peneliti, karakteristik remaja pada umur tersebut mendorong mereka untuk saling bersosialisasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain, untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasi pada masa kini remaja dimudahkan dengan adanya perkembangan teknologi di bidang telekomunikasi yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yaitu media sosial. Dengan memanfaatkan media sosial remaja dapat menemukan teman baru, saling berbagi pengalaman, bahkan mengeksplorasi hal-hal baru yang belum diketahui dengan cara *chatting*, *browsing*, *downloading* dan *sharring* di media sosial melalui akun-akun yang mereka miliki. Selain itu remaja pada umur tersebut sering di hadapkan dengan tugas-tugas sekolah, dan untuk mempermudah dalam tugas tersebut banyak remaja yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana penunjang intelektual.

Dari keseluruhan responden yaitu 62 responden yang diteliti, jumlah terbanyak pengguna media sosial adalah remaja perempuan dengan total 34 siswa (54,8%). Hasil penelitian *Finances Online* menemukan bahwa perempuan lebih tertarik untuk berinteraksi melalui media sosial dibanding pria (Telekomunitas, 2013). Menurut peneliti, remaja perempuan lebih cenderung menggemari interaksi melalui media sosial dikarenakan remaja perempuan lebih memiliki keinginan untuk berbagi/bercerita dengan orang lain, hal ini yang menyebabkan remaja perempuan lebih dominan

menggunakan media sosial di bandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan cenderung memiliki tingkat keakraban yang dalam dengan orang-orang sekitarnya.

Hasil penelitian pada 62 responden menunjukkan durasi penggunaan media sosial tertinggi yaitu pada jangka waktu sedang (3-4 jam) yang berjumlah 31 siswa (50,0%). Namun, dalam observasi untuk menentukan durasi penggunaan media sosial, penulis mengalami kesulitan untuk mengawasi secara langsung penggunaan media sosial pada responden sehingga mengakibatkan penulis harus berkomunikasi secara langsung untuk memperoleh keterangan dari responden mengenai gangguan waktu tidur yang disebabkan oleh penggunaan media sosial. Dari hasil penelitian Sari Febrina (2009) didapatkan bahwa rata-rata remaja mengakses media sosial selama 3 sampai 4 jam sehari. Fasilitas yang sering digunakan adalah *chatting*, *browsing* dan *downloading*. Menurut peneliti penyebab lebih dominannya durasi penggunaan media sosial dalam jangka waktu sedang pada remaja dikarenakan remaja harus menyesuaikan waktu mereka antara durasi penggunaan media sosial dengan aktivitas belajar di sekolah, keinginan untuk bersosialisasi dan mengenal sesama, maupun mengerjakan tugas-tugas sekolah.

Hasil penelitian pada 62 responden menunjukkan penggunaan jenis media sosial tertinggi adalah *twitter* dengan jumlah pengguna sebanyak 20 siswa (32,25%). Dalam marketing 3.0 dituliskan bahwa sejak April 2008 hingga April 2009 jumlah pengguna *twitter* tumbuh sebesar 1,298% (Dosi, 2013). Menurut peneliti sendiri *twitter* sebagai salah satu sarana media sosial yang paling populer dewasa ini memiliki peran dan manfaat bagi masyarakat umum tak terkecuali bagi remaja yang duduk di bangku sekolah. Bagi remaja *twitter* dapat menjadi sarana bersosialisasi dalam kepentingan di bidang akademik maupun non akademik, sebagai sarana penunjang kegiatan belajar dan

pengembangan intelektual, dan juga dimanfaatkan oleh remaja sebagai sarana hiburan.

Penelitian yang dilakukan pada 62 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia ringan berjumlah 44 siswa (71,0%), sedangkan yang mengalami insomnia berat berjumlah 18 siswa (29,0%).

Menurut peneliti remaja mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing* dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* pada malam hari.

Penelitian yang dilakukan pada 62 responden menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia ringan berjumlah 44 siswa (71,0%), sedangkan yang mengalami insomnia berat berjumlah 18 siswa (29,0%). Dimana responden yang mengalami insomnia ringan terbagi atas tiga durasi penggunaan yaitu singkat, sedang, dan lama. Berdasarkan hasil lembar observasi pada durasi penggunaan singkat terdapat 12 responden dengan persentase 19,35% mengalami tanda dan gejala wajah kelihatan kusam, durasi penggunaan sedang terdapat 31 responden dengan persentase 50,00% mengalami tanda dan gejala wajah kelihatan kusam, terdapat bayangan gelap dibawah mata, dan kurang berkonsentrasi dan pada durasi penggunaan lama terdapat 1 responden dengan persentase 1,62% mengalami tanda dan gejala wajah kelihatan kusam, terdapat bayangan gelap dibawah mata, dan kurang berkonsentrasi. Kemudian responden yang mengalami insomnia berat semuanya memiliki durasi penggunaan lama dengan jumlah responden 18 dengan persentase 29,03% mengalami tanda dan gejala wajah kelihatan kusam, mata merah, terdapat bayangan gelap dibawah mata, mudah mengantuk, kurang berkonsentrasi. Berdasarkan penelitian dari *Case Western Reserve School of Medicine, Cleveland* (2008) yang melibatkan 238 remaja dengan

rentang umur 13-16 tahun didapatkan bahwa salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja adalah akses media sosial di internet melalui telepon seluler dan komputer yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Menurut peneliti remaja mengalami insomnia ringan karena mengerjakan tugas rumah di malam hari, *chatting* dengan teman di media sosial pada malam hari, *browsing* dan *downloading* hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan kesenangan, serta aktivitas bermain *game online* pada malam hari.

Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja, dapat dilihat melalui Uji *Pearson Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ), hasil analisa menunjukkan yaitu nilai  $p = 0,000$ , maka nilai  $p < \alpha$  (tabel 6). Dari total 62 responden 31 responden menggunakan media sosial dalam jangka waktu sedang, dan 12 responden menggunakan media sosial dalam jangka waktu singkat, dan 1 responden menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama dengan total 44 responden diatas mengalami insomnia ringan, namun memiliki tanda dan gejala yang berbeda yang diketahui berdasarkan lembar observasi. Dari data didapatkan bahwa durasi penggunaan media sosial dapat mempengaruhi tingkat kejadian insomnia, yaitu semakin tinggi durasi penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *MIT Sloan School of Management* hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi waktu penggunaan media sosial melalui komputer, laptop, tablet, dan ponsel seluler cenderung semakin mengganggu pengaturan hormon alami manusia untuk tidur yang disebut hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan semakin tingginya kejadian insomnia. (Kompas Kesehatan, 2010). Menurut peneliti, fenomena insomnia yang terjadi pada

remaja di SMA Negeri 9 Manado yang dikarenakan penggunaan media sosial tidak lepas dari sarana-sarana penunjang aktivitas tersebut seperti komputer, *laptop*, *tablet*, dan telepon seluler atau yang lebih populer di kalangan remaja dengan sebutan *gadget*, dimana *gadget* tersebut merupakan alat yang dapat memaparkan cahaya yang apabila semakin lama penggunaan media sosial melalui *gadget* tersebut maka akan semakin mengganggu pengaturan dari hormon melatonin sehingga dapat menyebabkan insomnia bagi penggunaanya.

Menurut Bonnet dan Arand dalam Rizqiea dan Hartati (2012) Insomnia memiliki dampak negatif bagi kesehatan baik dari segi fisik maupun psikologis remaja, seperti mudah mengantuk disiang hari, hal ini, sejalan dengan teori mengenai dampak dari terjadinya insomnia, yaitu mengantuk di siang hari/kelelahan. Selain itu, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakaturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizqiea dan Hartati (2012), dampak negatif insomnia yaitu penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan dan perubahan semangat (mood). Menurut peneliti, insomnia yang terjadi pada kalangan remaja akan berdampak bagi kesehatan fisik dan psikologis, dari segi kesehatan fisik gangguan kesehatan khususnya pada kesehatan kulit yang dapat memicu terjadinya penuaan dini. Secara psikologi insomnia dapat berdampak pada perubahan emosi (mood). Khususnya yang masih dalam tahap pendidikan, insomnia pada remaja dapat berdampak dari segi kesehatan fisik, seperti mudah mengantuk disiang hari yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas belajar di kelas, selain itu insomnia juga dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar yang dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik remaja di sekolah. Dari segi kesehatan psikologis, insomnia pada remaja dapat menyebabkan menurunnya semangat dalam melaksanakan

aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup remaja. Ketidakmampuan remaja dalam manajemen waktu penggunaan media sosial dengan baik dan benar ketika berada sekolah maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya pola tidur ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam semalam, sehingga semakin rendahnya waktu bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, akan menyebabkan remaja mengalami insomnia sehingga membuat semakin tingginya dampak negatif yang diakibatkan oleh insomnia tersebut.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang akan dilaksanakan di SMA Negeri 9 Manado pada bulan 28-29 November 2014 maka dapat disimpulkan bahwa : Durasi penggunaan media sosial tertinggi pada responden adalah pada durasi sedang (3-4 jam), kejadian insomnia pada responden terbanyak adalah insomnia ringan, dan terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, bahwa semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aingindra. (2013). *Keuntungan dan Kerugian Penggunaan Media Sosial*. <http://www.aingindra.com/keuntungan-dan-kerugian-sosial-media.html>. Diakses pada tanggal 5 Oktober 2014, Jam 21:00 WITA.
- Arif. (2013). *Perempuan ternyata lebih aktif di Internet di banding pria*. (<http://www.merdeka.com/teknologi/perempuan-ternyata-lebih-aktif-di-internet-dibanding-pria.html>). Diakses pada tanggal 1 Januari 2015, Jam 17:00 WITA.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2012). *Profil Pengguna Internet Indonesia*.



- ([http://www.apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202012%20\(INDONESIA\).pdf](http://www.apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202012%20(INDONESIA).pdf)). Diakses pada tanggal 1 Oktober 2014, Jam 19:30 WITA.
- Atkinson,R. (2012). *Pengantar Psikologi* Jilid : I (Widjaja Kusuma, Penerjemah). Tangerang Selatan : Interaksara.
- Case Western Reserve School of Medicine. (2008). *Poor Teen Sleep Habits may raise Blood Pressure*. (<http://blog.cleveland.com/health/2008/08/heart.pdf>). Diakses pada tanggal 30 Desember 2014, Jam 21:00 WITA.
- Dosi. (2013). *Motif Penggunaan dan Interaksi Sosial di Twitter*. (<http://digilib.uinsuka.ac.id/7414/2/BAB%20I,%20IV,%20DAFTAR%20PUSAKA.pdf>). Diakses pada tanggal 30 Desember 2014, Jam 21:40 WITA.
- Firman, M; Ngasis, A. (2012). *Pengguna Internet Mulai Bosan Media Sosial* . VIVA Media Baru. (<http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/282747-pengguna-internet-mulai-bosan-media-sosial>). Diakses pada tanggal 1 Oktober 2014, Jam 20:00 WITA.
- Gatot,S. (2014). *Siaran Pers Tentang Riset Kominfo Dan Unicef Mengenai Perilaku Anak Dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Pusat Data Dan Sarana Informatika Kementerian Komunikasi Dan Informatika. ([http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+no.+17pikominfo22014+tentang+riset+kominfo+dan+unicef+mengenai+perilaku+anak+dan+remaja+dalam+menggunakan+internet+0/siaran\\_pers](http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/siaran+pers+no.+17pikominfo22014+tentang+riset+kominfo+dan+unicef+mengenai+perilaku+anak+dan+remaja+dalam+menggunakan+internet+0/siaran_pers)). Diakses pada tanggal 29 September 2014, Jam 22: 30 WITA.
- Green,Wendy. (2012). *50 Hal yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Hamid,S. (2008). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarata : EGC.
- Harian Kompas. (2010). *10 Kerugian akibat Kurang Tidur*. (<http://health.kompas.com/read/2010/07/22/0754116/Inilah.10.Kerugian.akibat.Kurang.Tidur>). Diakses pada tanggal 4 Januari 2015, Jam 16:35 WITA.
- Hanjani , Febyuka. (2013). *Peningkatan Kebutuhan akan Media Sosial Pada Remaja, Salah Siapa?. Personal Growth, Conseling and Development Center*. (<http://www.personalgrowth.co.id/en/journal-viewarticle.php?id=91>). Diakses Pada tanggal 2 Oktober 2014, Jam 20:30 WITA.
- Kompas Kesehatan. (2010). *Waspada Efek Buruk Smartphone*. (<http://kesehatan.kompas.com/read/2010/06/18/14191253/Waspada.Efek.Buruk.Smartphone>). Diakses pada tanggal 4 Januari 2015, Jam 16:00 WITA.
- Maentiningih, Desiani. (2008). *Hubungan antara secure attachment dengan motivasi berprestasi pada remaja*. (<http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel10509046.pdf>). Diakses pada tanggal 8 Oktober 2014, Jam 20 : 15 WITA.
- NANDA Internasional. (2013). *DIAGNOSIS KEPERAWATAN Definisi dan Klasifikasi 2012-2014* ( Alih Bahasa : Barrah Bariid, Monica Ester & Wuri Praptiani) . Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. (Edisi 2) Jakarta : Info Medika.
- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- O'Brien,P.G., Kennedy.W.Z., & Ballard,K.A., (2013). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik* (Alih Bahasa : Nike Budhi Subekti, Egi Komara Yudha, Dwi Widiarti &

- Anastasia Onny Tampubolon). Jakarta : EGC.
- Kaplan, Andreas M ; Haenlein, M. (2010). *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. Business Horizons 53 (1): 59–68.  
(<http://michaelhaenlein.com/Publications/Kaplan,%20Andreas%20-%20Users%20of%20the%20world,%20unite.pdf>). Diakses pada tanggal 5 Oktober 2014, Jam 20:35 WITA.
- Pelatihan Statistik Universitas Indonesia. (2012).  
([http://www.pelatihan-ui.com/detail.php?mnu=detail\\_artikel&id=A1301001](http://www.pelatihan-ui.com/detail.php?mnu=detail_artikel&id=A1301001)). Diakses pada tanggal 29 Oktober 2014, Jam 17:00 WITA.
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,Proses, dan Praktik.Edisi 4*.Volume 1. (Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk) . Jakarta:EGC.
- PSIK UNSRAT. (2013). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal & Skripsi*. Manado.
- Qomariah, Astutik. (2009). *Perilaku Penggunaan Internet pada Kalangan Remaja di Perkotaan*.  
(<http://palimpsest.fisip.unair.ac.id/images/pdf/astutik.pdf>). Diakses pada tanggal 1 Januari 2015, Jam 19:30 WITA.
- Rizqiea dan Hartati. (2012). *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*.  
(<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=74196&val=4707>). Diakses pada tanggal 5 Januari 2015, Jam 17:00 WITA.
- Sari, Febrina (2009). *Pola penggunaan Media Sosial oleh Remaja*.  
(<http://repository.unand.ac.id/11093/1/Skripsi.pdf>). Diakses pada tanggal 4 Januari 2015, Jam 15:30 WITA.
- Sarwono,S. W. (2012). *Psikologi Remaja (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rajagrafindo Persada..
- Setiadi (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan*, Edisi 2. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Setiawan, Ebta. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. (<http://kbbi.web.id>) dikases pada tanggal 1 Oktober 2014, Jam 20:48 WITA.
- Tea, Romel . (2014). *Media Sosial: Pengertian, Karakteristik, dan Jenis*. Romel Tea Media.  
(<http://www.romelteamedia.com/2014/04/media-sosial-pengertian-karakteristik.html>).Diakses pada tanggal 4 Oktober 2014, Jam 22:00 WITA.
- Telekomunitas. (2014). *Wanita Lebih Aktif Menggunakan Media Sosial*.  
(<http://www.telkomunitas.com/index.php/news/wanita-lebih-aktif-menggunakan-media-sosial>). Diakses pada tanggal 30 Desember 2014 Jam 20:00 WITA.
- Ulumuddin, Bahrul. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*.  
(<https://id.scribd.com/doc/188228462/Artikel-Hubungan-Tingkat-Stres-Dengan-Kejadian-Insomnia>). Diakses pada tanggal 3 Januari 2015, Jam 18:00 WITA
- Yasar, Muhammad. (2012). *Hubungan antara frekuensi penggunaan fasilitas jejaring sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan semester IV di STIKES Muhammadiyah Banjarmasin Kalimantan Selatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Banjarmasin Program Studi Keperawatan Banjarmasin*.  
(<https://id.scribd.com/doc/114222841/Skripsi-Yasar>).Diakses pada tanggal 29 Oktober 2014, Jam 17:20 WITA.